

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

Pequeno-almoço

-Pão de mistura + 1 copo leite meio-gordo
-1 copo de leite ou iogurte meio-gordo com 8-10 colheres de cereais + 1 peça de fruta

Lanche da Manhã

-Um pão de mistura (p.ex. com queijo ou compota) + 1 copo de sumo de polpa de fruta;
-iogurte meio-gordo + 1 peça de fruta + 3 bolachas "Maria" ou "Torrada"

Almoço

-Sopa de legumes + Prato com ½ de legumes, ¼ de arroz ou massa ou batatas ou leguminosas e ¼ de carne ou peixe ou ovo + 1 Peça de Fruta

Lanche

- Alimentos e quantidades idênticas às do pequeno-almoço.

Jantar

- Igual ao almoço.

Ceia

-Alimentos quantidades idênticas às do lanche a meio-da-manhã. (Ingerir 2h entre o jantar e o deitar)

5 a 6
Refeições
por dia!



"Somos aquilo que comemos"

Hipócrates

Um consumo alimentar adequado previne e controla doenças!



CATOLICA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE ENFERMAGEM
LISBOA-PORTO

Folheto informativo realizado pelas
Estudantes de Enfermagem do 4ºano:
-Rebeca Antunes;
-Joana Joaquim.
Enfermeira Orientadora: Enf. Rosa Franco

Para mais informações, consulte:
Direção Geral de Saúde Associação
Associação Portuguesa de Nutricionistas
Direção- Geral do consumidor



Dia Mundial da

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



16 DE OUTUBRO

NUTRIENTES

Substância que provém de um alimento, proporcionando energia e/ou contribuindo para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde e da vida.

Gorduras - Fornecem energia e são indispensáveis para o bom funcionamento do nosso organismo

Hidratos de Carbono - Fornecem energia e garantem a temperatura corporal

Proteínas - São responsáveis pela construção das células e fornecem energia

Vitaminas e Sais Minerais - Fundamentais na manutenção da saúde, no crescimento, na defesa e na nutrição

Água - Transporta os nutrientes, regula a temperatura corporal, ajuda na digestão e hidrata.

RODA DOS ALIMENTOS

A nova Roda dos Alimentos é constituída por 7 grupos de alimentos de acordo com as suas características nutricionais. O número de porções de cada grupo que deve ser ingerido diariamente encontra-se discriminado na Roda.



Grupos	Porções
Cereais e derivados, tubérculos	1 pão (50g); 1 fatia fina de broa (70g); 1 e 1/2 batata (125g); 5 colheres de sopa de Cereais de pequeno-almoço (35g); 6 bolachas - tipo Maria/água e sal (35g); 2 Colheres de sopa de arroz/massa Crus (35g) ou 4 Colheres se Cozinhados (110g)
Hortícolas	2 Chávenas de hortícolas Crus (180g) ou 1 Chávena se cozinhados (140g)
Fruta	1 peça de fruta – tamanho médio (160g)
Lactiínios	1 Chávena de leite (250ml); 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g); 2 fatias finas de queijo (40g); 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g); 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)
Carnes, pescado e ovos	Carnes/pescado Crus (30g) ou Cozinhados (25g); 1 ovo-tamanho médio (55g)
Leguminosas	1 Colher de sopa de leguminosas secas Cruas (p. ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g); 3 Colheres de sopa de leguminosas Frescas Cruas ou Cozinhadas (80g)
Gorduras e óleos	1 Colher de sopa de azeite/óleo (10g); 1 Colher de Chá de banha (10g); 4 Colheres de sopa de nata (30ml); 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Leite e queijo fresco;
- Iogurte;
- Carnes brancas (exemplo: frango, peru e coelho);
- Peixe;
- Flocos de aveia, milho e trigo;
- Pão de mistura, de fibras ou de cereais;
- Lentilhas, grão, feijão, ervilha, fava;
- Hortícolas;
- Fruta.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

- Começar o dia com um pequeno-almoço equilibrado e saudável;
- Ingerir cerca de 5 a 6 refeições por dia;
- Não fazer intervalos entre refeições superiores a 3h30;
- Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia;
- Iniciar sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes e/ou hortícolas;
- Mastigar os alimentos devagar;
- Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes;



- Utilizar uma baixa quantidade de sal nos alimentos. Optar pelo uso de ervas aromáticas;
- Beber Diariamente pelo menos 1,5 L de água;
- Prática diária e moderada de atividade física-